

令和8年度 職場のメンタルヘルスシンポジウム

働く人も会社も元気になる ストレスチェック

～小規模事業場でも無理なくできる運用と
「こころの耳」の活用～

(独法) 労働者健康安全機構 横浜労災病院
心療内科医・勤労者メンタルヘルスセンター長

山本晴義

神奈川産業保健総合支援センター相談員
厚労省メンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」運営委員

こころの耳

検索



働く人も会社も元気になるストレスチェック

～小規模事業場でも無理なくできる運用と 「こころの耳」の活用～

本日の話の流れ

- 第1章 中小企業のメンタルヘルスの現状
- 第2章 ストレスチェックについて
- 第3章 「こころの耳」を活かした4つの実践
- 第4章 ひとりで悩まず、気軽に相談

第1章

中小企業の メンタルヘルスの現状

現場で起きていることを、共有しましょう。

1 中小企業のメンタルヘルスの現状

中小企業の現場で起きていること

まず、現場の「構造」を見ておきます。

1. 人事・労務の専任者が少ない
2. 相談窓口が曖昧になりやすい
3. 人間関係が密で、問題が広がりやすい
4. 外部資源の活用が進みにくい
5. 経営者の価値観が職場文化を決めやすい

これは、どの企業でも共通している部分があります。

現場の課題を5つに分けて考える

人員

専任者が少ない
兼務になりやすい

窓口

誰に言えばよいか
分かりにくい

関係

人間関係が密で
波及しやすい

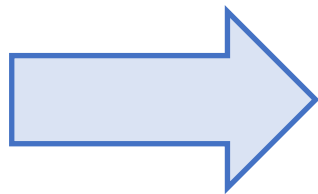
資源

産業医・EAP等に
つながりにくい

文化

経営者の価値観が
職場風土を左右する

この背景の中で、
ストレスチェックをどう“活かす”か が重要になります。



「こころの耳」の活用です



こころの耳

ホーム

はじめての方へ



検索

小 中 大

厚生労働省

働く方へ

ご家族の方へ

事業者の方へ

部下を持つ方へ

支援する方へ



\ 今日のおすすめ /



職場のメンタルヘルスシンポジウム
(10/13オンライン) 参加登録受付中

[詳しくはこちら](#)

相談窓口



悩みを相談してみませんか
こころの耳の相談窓口



電話で相談



SNSで相談



メールで相談

[その他の相談窓口](#)

よく見られているコンテンツ



5分でできる
職場のストレスセルフチェック



疲労蓄積度セルフチェック（働く
方用）2023



eラーニングで学ぶ
15分でわかるセルフケア



NEW 被災者に対するこころのケ
ア（令和8年熊本地震・千葉豪雨）



ストレスチェック制度について



NEW 職場のメンタルヘルス対策
の取組事例



ストレスチェック制度について（労働者数50人未満の事業場）

 事業者の方  支援する方

労働者数50人未満の事業場におけるストレスチェックの導入や相談窓口をまとめました



令和7年の労働安全衛生法の改正により、これまで努力義務とされていた労働者数50人未満の事業場（「小規模事業場」）におけるストレスチェックの実施が義務とされました。（令和10年4月1日施行）

このページでは、小規模事業場ストレスチェック制度に関する実施マニュアル・リーフレットや相談窓口など、役立つ情報をご紹介します。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/small-sc/>

第2章

ストレスチェックについて

評価ではなく、気づきと改善のための仕組みです。

5分でできる職場のストレスセルフチェック

5分でできる職場の ストレスセルフチェック

4つのSTEPによる簡単な質問から、
あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。
質問は全部で57問です。(所要時間約5分間)
はじめに性別を選んでください。



男性

女性

このコンテンツは、厚生労働省「職業性ストレス簡易調査票フィードバックプログラム」に基づいて、制作致しました。
▶ 結果がうまく表示されない方はこちら

こころの耳

f シェアする

✕ ツイートする

厚生労働省

本セルフチェックのみを実施した場合、労働安全衛生法に基づくストレスチェックを実施したことにはなりません。法定のストレスチェックを実施するためには、医師、保健師等の実施者を選任するなど、法令に基づく実施体制を整備する必要があります。

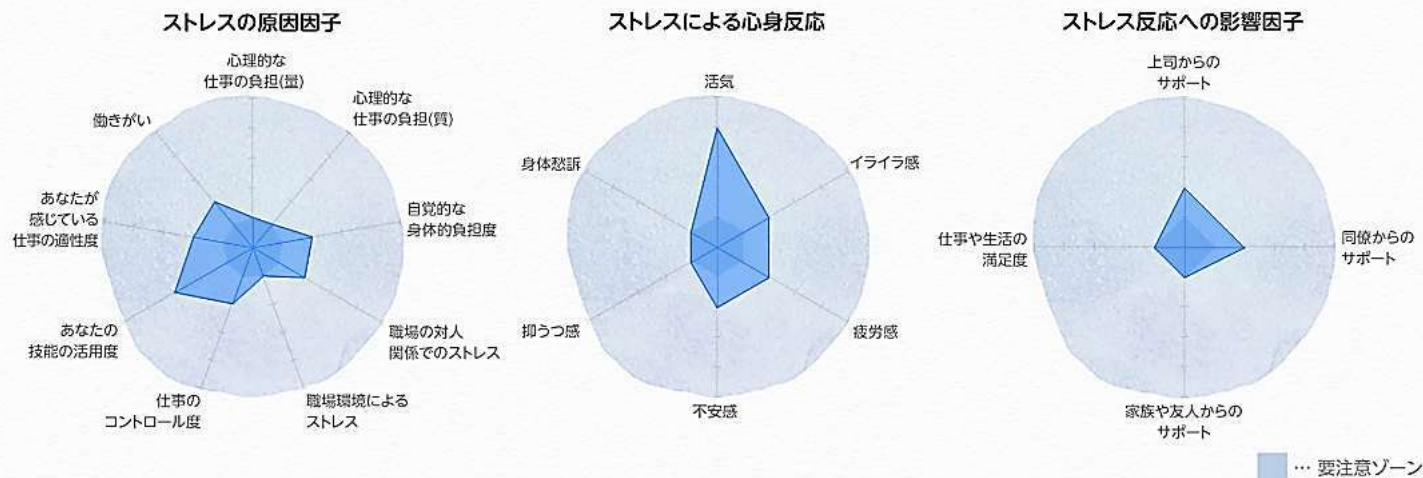
<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

あなたのストレス状況はやや高めな状態にあることが窺われます。

厚生労働省の「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」の評価基準によると、あなたは高ストレス者に該当します。

※「5分でできる職場のストレスセルフチェック」は労働者自身のセルフチェックに使用するためのものであり、労働安全衛生法に基づくストレスチェックを実施したことにはなりません。

ストレスの状態が続くと、心や身体がストレスの原因に対して反応し、その結果として、気分が落ち込む、イライラ感がつくる、疲れる、元気がないといった症状が現れます。このような症状は気分だけでなく、体の不調として現れてくる事もあります。ストレスは、急に仕事が忙しくなったり、ストレスの原因となる要素（仕事に関連したものや、ご家庭での問題）が重なると、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。



<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

コメント

仕事の量が多い、仕事がキビシイと考えている人は、もう一度自分の仕事量を見直し、上司、同僚と仕事内容について相談することをお勧めします。周囲の人に協力を仰ぐ事により、事態が解決するかもしれません。仕事のコントロール度は、自分で仕事の予定や手順を決めることができない時、「仕事のコントロール度」が低くなります。例えば、周囲のスピードや上司の予定に合わせて仕事をすると、急な仕事の変更がよく起こるために予定が立てられない状況などです。仕事のやり方をうまくして負担量を軽減することができないか、仕事の進め方を自分で決定できる部分がもっとないか、を考えてみて下さい。それが無理な場合は、仕事からストレスを多く受けていることを自覚して、勤務時間外や休日はなるべく仕事を持ち帰らず、リフレッシュに努めましょう。また、一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気がつかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

5分でできる職場のストレスセルフチェック
ストレスケアのアドバイス

ストレスケアのアドバイス

ストレスは、セルフケアや専門医への相談など、さまざまな方法で緩和することができます。
以下のページを参考に、ストレスと上手に付き合うための自分に合った方法を探してみてください。

ストレス対処法を知りたい／メンタルヘルスのことを学びたい



eラーニングで学ぶ
15分でわかるセルフケア

専門家に相談したい／医療機関を受診したい



相談窓口案内

睡眠のポイントについて知りたい



eラーニングで学ぶ
15分でわかる働く人の睡眠と健康

自分に合ったセルフケアについて学びたい



こころの耳 5分研修シリーズ

このコンテンツの評価・感想をお聞かせください。

とても役に立った

少し役に立った

あまり役に立たなかった

まったく役に立たなかった

◀ タイトル画面に戻る

こころの耳

厚生労働省

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

第3章

「こころの耳」を活かした 4つの実践

ストレスチェックを「使う」ための実践です。

こころの耳

ホーム

はじめての方へ



検索

小 中 大

厚生労働省

働く方へ

ご家族の方へ

事業者の方へ

部下を持つ方へ

支援する方へ



\ 今日のおすすめ /

職場のメンタルヘルスシンポジウム
(10/13オンライン) 参加登録受付中

詳しくはこちら

相談窓口

悩みを相談してみませんか
こころの耳の相談窓口

電話で相談



SNSで相談



メールで相談

その他の相談窓口

よく見られているコンテンツ

5分でできる
職場のストレスセルフチェック疲労蓄積度セルフチェック（働く
方用）2023eラーニングで学ぶ
15分でわかるセルフケア**NEW** 被災者に対するこころのケ
ア（令和8年熊本地震・千葉豪雨）

ストレスチェック制度について

**NEW** 職場のメンタルヘルス対策
の取組事例<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

「やるだけ」から「使う」へ

STEP1

個人支援を強化する

STEP2

セルフケアの学びを広げる

STEP3

管理職の気づきと声かけを支援する

STEP4

集団分析を改善のヒントに変える

STEP 1

個人支援を強化する

高ストレスと判断された方へ

高ストレスと判定された方へ

ストレスチェックの狙いは、労働者の皆様に年一回、自身のストレスに関する気づきの機会をもっていただくことですが、高ストレス状態にある労働者に対して医師の面接指導を受けていただき、必要な範囲で就業上の措置（時間外労働の制限、作業の転換など）を講ずることでメンタルヘルス不調に進展することを未然に防止するのも目的として掲げられています。

面接指導を受けるかどうかはあくまでも任意であり、会社側から指示や強要はできませんし、受けないことによる不利益な取扱いを行ってはならないとされておりますが、医師の面接により、自身で気づいていない心身不調について把握するきっかけになると思われます。この機会に是非、（事業者（上司）に申出て）医師による面接指導をお勧め致します。下記の窓口にお申し出ください。

【社内相談窓口】

〇〇会社 ×× 部 健康管理室 担当：〇〇〇〇

連絡先：電話番号 xx-xxxx-xxxx 内線 xxx

メールアドレス：xxx@xxxxxx.co.jp

こころの耳 5分研修シリーズ「高ストレス者と判定された方へ」

ストレスチェックで「高ストレス者」という結果が出たら、不安に感じたり、どうしたらいいのか気になったりする方もいると思います。どのような方が「高ストレス者」と判定されるのか、医師による面接指導の目的、高ストレス者であることを会社に知られたくない場合の相談方法などについて紹介しています。



ストレスチェック実施後の案内リーフレット

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/pdf/afterSC_soudan2025_A4.pdf

高ストレス者への「医師による面接指導」で丁寧に聴くこと

面接指導や面談は、本人を責める場ではありません

- ・ 睡眠、食事、疲れの状態
- ・ 仕事の量と質
- ・ 人間関係
- ・ 体調変化
- ・ 生活全体のリズム

これらを一つずつ聴くことで、支援の入口が見えてきます。

3 「こころの耳」を活かした4つの実践

2つの診察風景 (傾聴しているのはどちらでしょうか?)



相談の複線化



「社内で話しづらければ、こころの耳でも相談できますよ」

この一言が、早期相談につながります。

こころの耳の相談窓口

<https://kokoro.mhlw.go.jp/soudan/>

STEP2

セルフケアの学びを広げる

無料で使える、日常の中の学びを広げます

こころの耳の教材を活かす

- ・ 動画
- ・ 読み物
- ・ チェックリスト
- ・ セルフケア習慣

中小企業では、社内研修を毎月行うのは難しい。
だからこそ、無料で使える教材が役立ちます。

3 「こころの耳」を活かした4つの実践

小さな学びの積み重ね

朝礼で皆で5分動画を見る

月1回セルフケア教材をメールで紹介

面談後、読み物・チェックリストを渡す

大きな研修より、続けられる小さな工夫を。

セルフケア＜全般＞

- ▶ 1. 生活習慣と睡眠からはじめるセルフケア
- ▶ 2. 呼吸法（リラクセーション）
- ▶ 3. しんどいときに職場ですぐできるセルフケア
- ▶ 4. 不安との付き合い方
- ▶ 5. 怒りの感情との付き合い方
- ▶ 6. 嫌な気持ちを相手に伝えるときのコツ

セルフケア＜シーン＞

- ▶ 1. 新入社員に見られやすいメンタルヘルス不調の症状やその要因
- ▶ 2. テレワーク下におけるセルフケア
- ▶ 3. 異動後のメンタルヘルスケア
- ▶ 4. 病院を受診するか悩んでいる方へ
- ▶ 5. メンタルヘルス不調で会社を休むことに悩んだとき

セルフケア＜職種・働き方＞

- ▶ 1. 対人援助職の方のメンタルヘルスケア ―医療職・介護職・教職の方などへ―
- ▶ 2. 交替勤務をしている方のメンタルヘルスケア
- ▶ 3. フリーランスの方のメンタルヘルスケア

セルフケア＜労働者自身の状況＞

- ▶ 1. 女性労働者自身のメンタルヘルスケア
- ▶ 2. 男性労働者自身のメンタルヘルスケア
- ▶ 3. 中高年労働者自身のメンタルヘルスケア
- ▶ 4. 育児と仕事の両立で悩んでいる方へ
- ▶ 5. 介護と仕事の両立で悩んでいる方へ
- ▶ 6. 職場で孤独を感じている方へ
- ▶ 7. 上司との関係に悩んでいる方へ
- ▶ 8. 相談することが苦手な方へ
- ▶ **NEW** 9. ハラスメントを受けた時のメンタルヘルスケア
- ▶ 10. うつ病などの治療をしながら働く方へ
- ▶ 11. 休業時に使える主な支援制度



<https://kokoro.mhlw.go.jp/selfcare/>



https://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/



https://kokoro.mhlw.go.jp/e_sleep/



https://kokoro.mhlw.go.jp/e_cba/

STEP3**管理職の気づきと声かけを支援する**

管理職が専門家になる必要はありません

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

ホーム

はじめての方へ



検索

文字サイズ

小 中 大

厚生労働省

働く方へ

ご家族の方へ

事業者の方へ

部下を持つ方へ

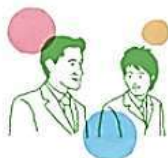
支援する方へ



HOME > 部下を持つ方へ

部下を持つ方へ

ラインケアの知識を身につける

eラーニングで学ぶ
15分でわかる
ラインケア

部下へのケア

5

5分研修
こころの耳
5分研修シリーズ若年労働者への
メンタルヘルス対策

ご自身のケア

5分でできる
職場のストレスセルフチェックeラーニングで学ぶ
15分でわかる
はじめての交流分析1

気配りしていますか

eラーニングで学ぶ
15分でわかる
職場復帰支援部下の話を
聴けていますか動画で学ぶ
メンタルヘルス教室

こころの耳相談

電話、SNS、メールで、
匿名で無料で相談できますどの
ページ<https://kokoro.mhlw.go.jp/manager/>



15分でわかるラインによるケア

eラーニングで学ぶ

15分でわかる

ラインによるケア



ラインによるケアでは、部長・課長等の管理監督者が「いつもと違う」部下に早く気づくことが重要です。ここでは、そのことに加えて、部下からの相談への対応、職場組織への対応、そして部下への職場復帰への支援などについて学んでいきましょう。

※学習時間の目安は15分です。

スタート

目次を見る

PDF版について

こころの耳

f シェアする

✕ ツイートする

 厚生労働省

<https://kokoro.mhlw.go.jp/linecare/>

1. 管理監督者とは？



2. 「いつもと違う」 部下に早く気づこう

～部下の健康状態を把握するために～



3.部下からの 相談への対応



3 「こころの耳」を活かした4つの実践

ラインによるケア（管理監督者の行うこと）

【第1ステップ】 日ごろの気配り

- ・ 日頃から、部下の一人ひとりの健康状態を温かい目で見守る
- ・ 日常の状態と変化に早く気づくことが第一

【第2ステップ】 声かけ

- ・ 相談のきっかけをつくるために、「どうしたの？」などのように声かけを行う。

【第3ステップ】 話を聞く

- ・ 相談が始まったら、相手の悩みをじっくりと聞く。
- ・ 解決やアドバイスを急がない。

【第4ステップ】 つなげる・協力

- ・ 問題が整理されたら、専門家の相談につないでいく。
- ・ そして専門家と協力しながら問題の解決を図っていく。

3 「こころの耳」を活かした4つの実践

話しやすい（良い）聴き方

聞く	聴く	訊く
Hear	Listen	Ask

- ① 相手の言葉を最後までじっくり聴く
- ② 相手の気持ちを受けとめるつもりで聴く
- ③ ゆっくり話す。責めない・詰めない。
- ④ うなづく、目を合わせる、穏やかな表情で。
- ⑤ 理解できないことは、（理解したいからと）
再度聞き返す
- ⑥ 結論を急がない

STEP4**集団分析を改善のヒントに変える**

何から手をつければよいか、
結果から考えます

3 「こころの耳」を活かした4つの実践

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

ホーム

はじめての方へ



検索

文字サイズ

小

中

大



厚生労働省

働く方へ

ご家族の方へ

事業者の方へ

部下を持つ方へ

支援する方へ



HOME > 事業者の方へ > 職場環境改善ツール

職場環境改善ツール

事業者の方 支援する方

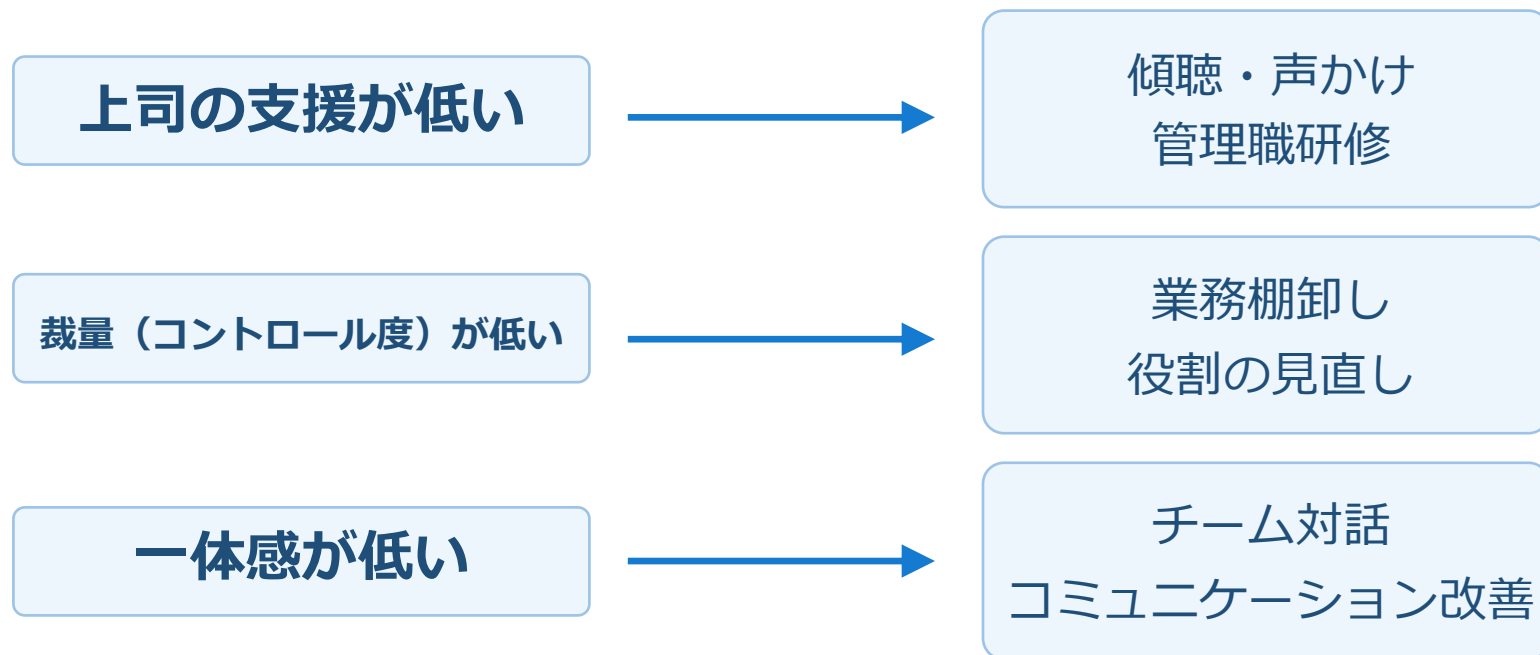
職場環境改善に役立つツールや
関連コンテンツをご紹介します



ストレスチェック制度は、メンタルヘルス不調を未然に防止することを目的に創設されました。この制度趣旨を踏まえ、労働者本人のセルフケアを進めるとともに、職場環境の改善に取り組むことが重要です。ストレスチェックの結果を職場や部署単位で集計・分析することにより、高ストレスの労働者が多い部署が明らかになります。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/manual/>

集団分析から読み取る



**結果を“責任追及”ではなく、
“改善の入口”として扱います。**

こころの耳は、職場改善の“知恵袋”

- ・ 集団分析を見ても、最初は「何から手をつければよいか」が分からない。
- ・ そのとき、こころの耳の職場改善ヒントや資料、「メンタルヘルス対策の取組事例」を使えば、結果を具体的なアイデアにつなげやすくなります。
- ・ 大切なのは、完璧な対策より、まず一歩始めることです。

職場のメンタルヘルス対策の取組事例

<https://kokoro.mhlw.go.jp/case/company/>

3 「こころの耳」を活かした4つの実践

小さく始めて職場改善

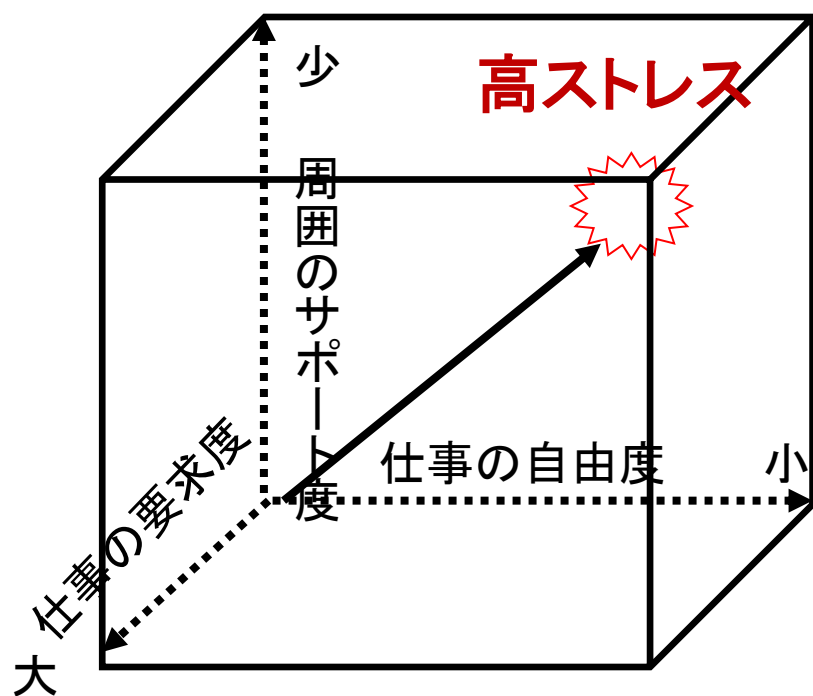


職場改善は、一度で完成させるものではなく、
回し続けるものです。

3 「こころの耳」を活かした4つの実践

職場のストレスと業務上の配慮

$$\text{ストレス強度} = \text{要求度} \times \text{自由度} \times \text{サポート度}$$



カラセックモデル

業務上の配慮

- [要] ● 仕事量の軽減
● 仕事内容の変更
● 役割の明確化、責任の軽減
- [自] ● 就業時間の調整
● 裁量の調整・保証
- [サ] ● 人間関係の調整
● 精神的なサポート

第4章

ひとりで悩まず、気軽に相談

20万件のメール相談事例から学んだこと

4 ひとりで悩まず、気軽に相談

こころの耳

検索

働く人のメンタルヘルス・サポートサイト

こころの耳

ホーム

はじめての方へ



検索

文字サイズ

小

中

大

厚生労働省

働く方へ

ご家族の方へ

事業者の方へ

部下を持つ方へ

支援する方へ



＼ 今日のおすすめ ＼



職場のメンタルヘルスシンポジウム
(10/13オンライン) 参加登録受付中

詳しくはこちら

相談窓口



悩みを相談してみませんか
こころの耳の相談窓口



電話で相談



SNSで相談



メールで相談

その他の相談窓口

よく見られているコンテンツ



5分でできる
職場のストレスセルフチェック



疲労蓄積度セルフチェック（働く
方用）2023



eラーニングで学ぶ
15分でわかるセルフケア



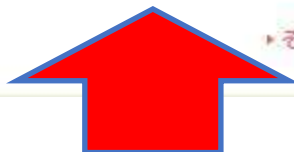
NEW 被災者に対するこころのケ
ア（令和8年熊本地震・千葉豪雨）



ストレスチェック制度について



NEW 職場のメンタルヘルス対策
の取組事例



4 ひとりで悩まず、気軽に相談

相談活動におけるツールの比較（島・佐藤（2002）を参考に一部改変）

	対面	電話	電子メール	SNS
情報量	多い	中程度	少ない	少ない
同期性	高い	高い	低い	中程度
相談に対する抵抗感	強い	中程度	弱い	弱い
相談へのアクセス	困難	中程度	容易	容易
使用言語	話し言葉	話し言葉	書き言葉	両方
空間的制約	あり	なし	なし	なし
時間的制約	あり	あり	なし	なし
費用対効果	低い	中程度	高い	高い
セキュリティ	高い	中程度	低い	低い
情報蓄積	少ない	少ない	多い	多い
相談員側の利便性	低い	中程度	高い	中程度

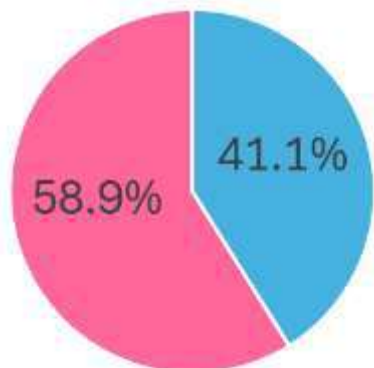
4 ひとりで悩まず、気軽に相談

「こころの耳」3つの相談ツールの利用状況（2025年度）

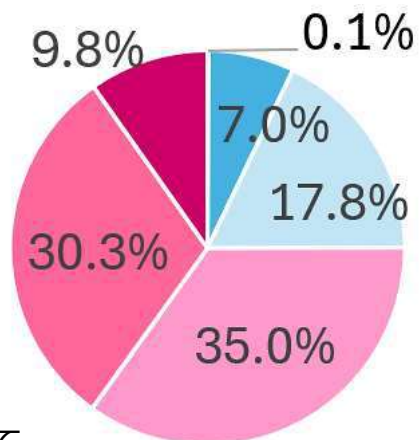
電話相談

件数 **38,791 件**

性別



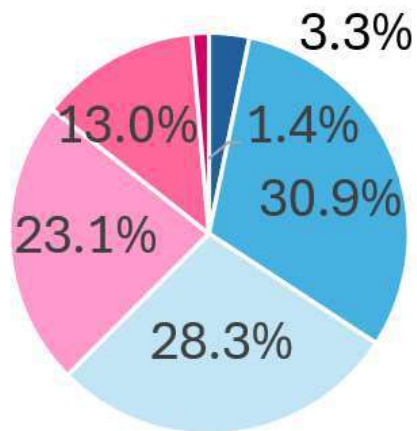
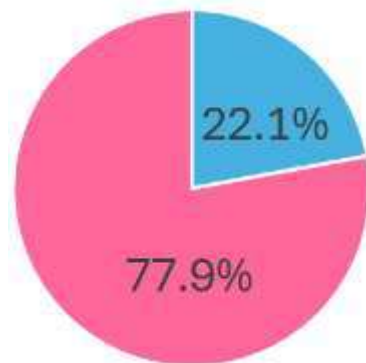
年齢別



SNS相談

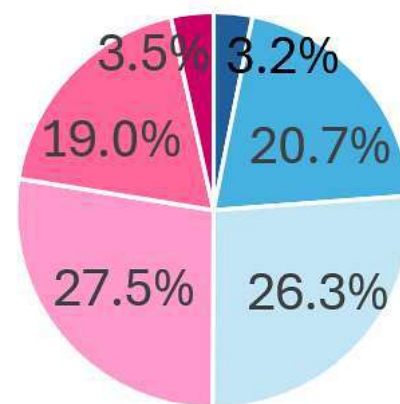
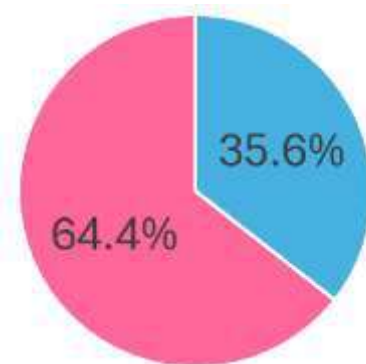
件数 **10,155 件**

■ 男性 ■ 女性



メール相談

件数 **3,692 件**

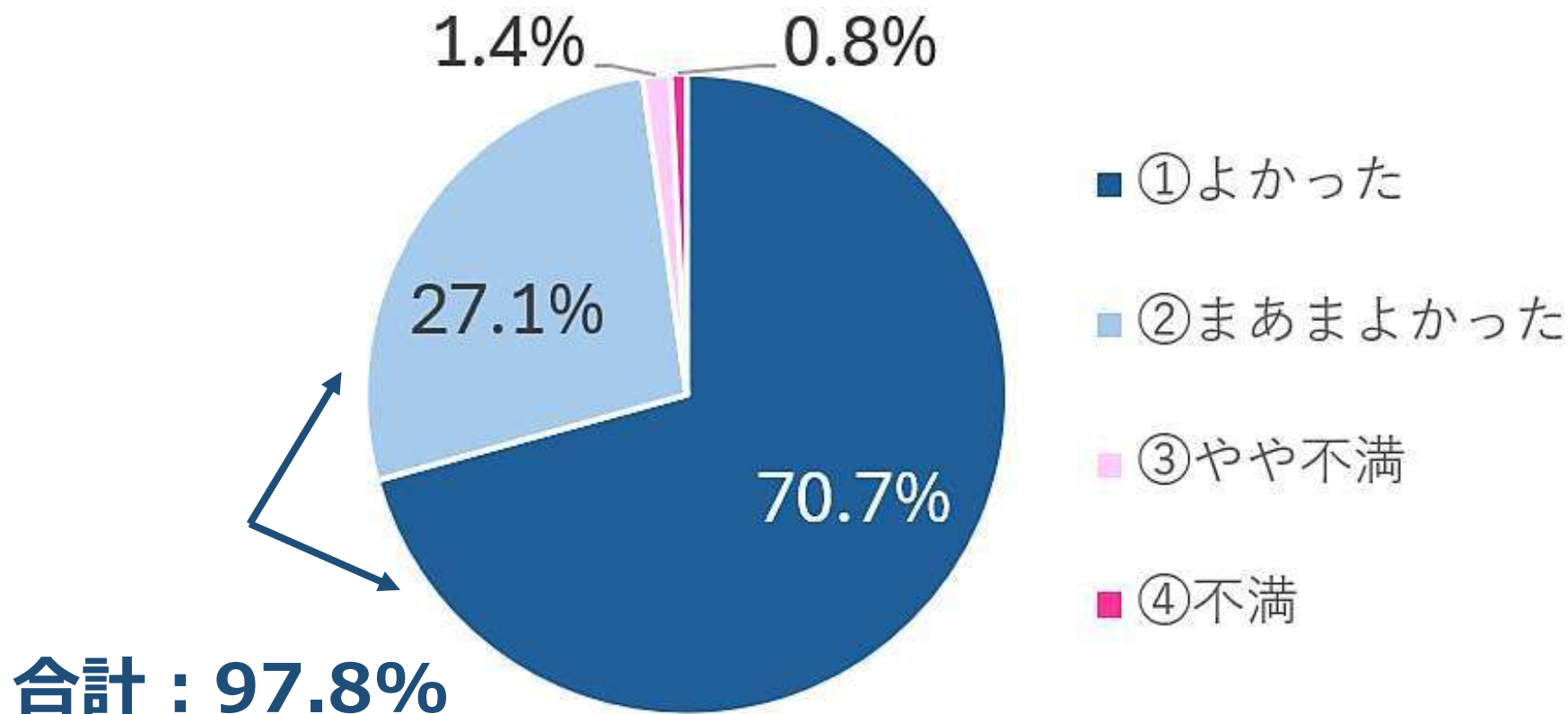


※円グラフにおいて
「不明」等は除く

■ 10代 ■ 20代 ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代 ■ 60代以上

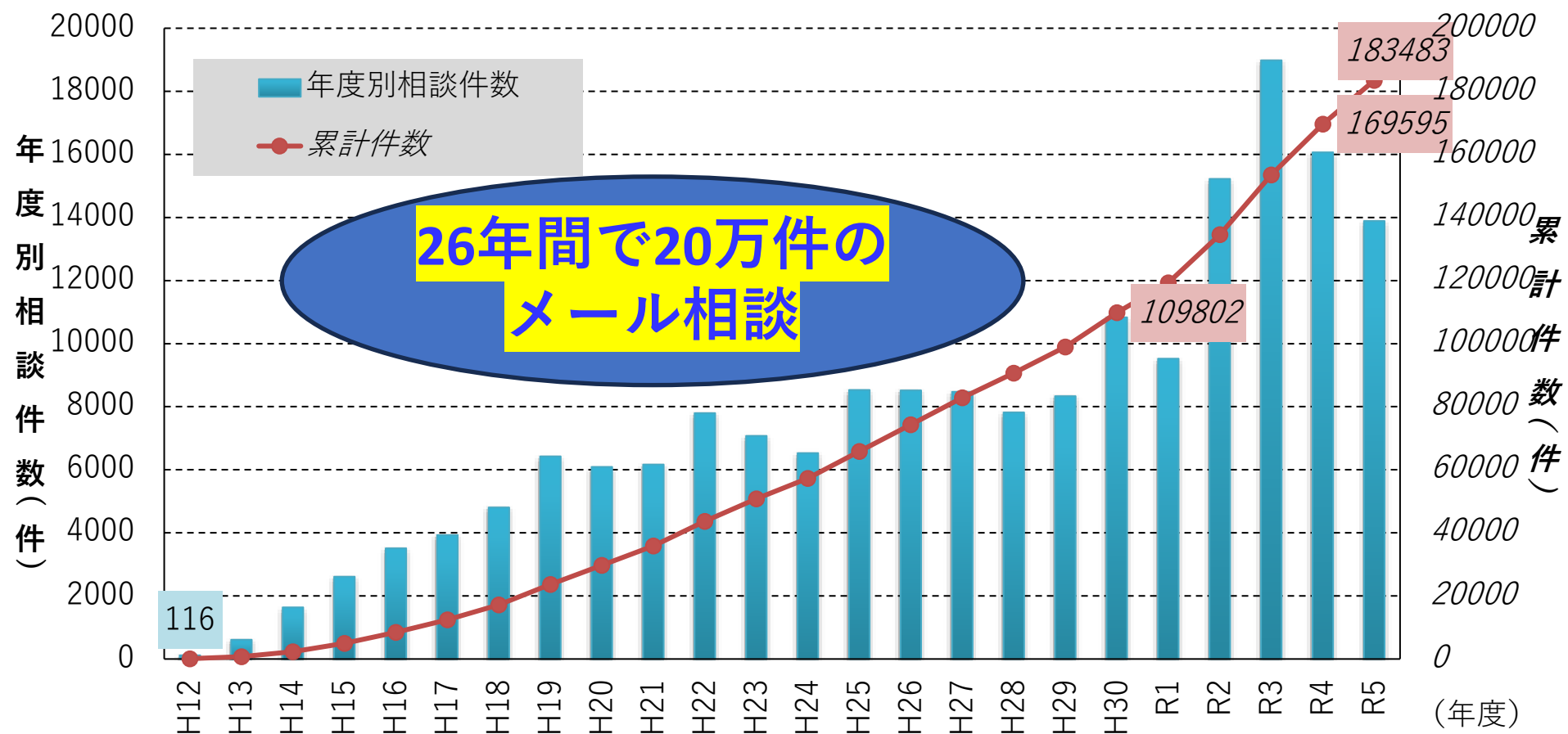
4 ひとりで悩まず、気軽に相談

「こころの耳電話相談」満足度（2025年度）



4 ひとりで悩まず、気軽に相談

横浜労災病院でのメール相談件数



4 ひとりで悩まず、気軽に相談

【事例】相談メール

送信時刻 | PM 11:35

こんにちは、今日は私の夫（30代銀行員）のことで
ご相談させていただきたいと思いメールしました。
今までも、週に1度くらいは早く帰宅するものの、
大体の帰宅時間はPM10:00といった不規則な時間でした。
それが異動してからはさらにひどく、
朝7時に出勤し、帰宅はAM2:00という生活になってしまいました。
土曜日も出勤で、その土曜日ですらAM2:00頃の帰宅です。
睡眠不足またはストレスと片付けられてしまいそうなのですが、
異動の前あたりから頭痛や“平衡感覚がなく揺れている”といった状態が続いていました。
実は、私の母もそのような症状を訴えた後、くも膜下出血で亡くなりました。
何かが起こってからでは遅いんです。
せめて検査でもしてほしいと思っていますが、
こんな生活スタイルなので病院へ行く時間がありません。
このままでは夫は倒れてしまいます。
どうすればよいのでしょうか？

4 ひとりで悩まず、気軽に相談

【事例】 回答メール

送信時刻 | 翌日 AM 6:30

メール拝見しました。

こんなに遅くまで働かせている銀行が今の世の中にあるのかと驚いた次第です。

ご主人の頭痛や平衡感覚の障害は、

体をご主人にこんな生活ではいけないですよ、と教えてくれているサインです。

今すぐにでも生活を健康的なものにする努力と実行が必要です。

どんな病気にも言えることですが、どれだけ良い薬や病院があっても、

一番大切なことは健康的な生活を自分で実践するということです。

くも膜下出血の不安も書かれていますが、ストレスも一因のことがあります。

無理な生活は万病のもとです。

もし、会社に産業医がいるならば、ぜひご相談し対応してもらってください。

働く人のメンタルヘルス (社会的な健康とは)

- ① 周囲と良い関係ができている。
- ② 周囲の人たちに役にたっている。
- ③ 仕事など日々の活動に生きがいを感じる。
- ④ 自分の存在意義を感じる。

「仕事」は「志事」であって、
「死事」じゃない

「ストレスチェック」と「こころの耳」は、働く人を守り、職場を元気にする道具です。

「こころの耳」は

- ・ 無料で使える
- ・ 社内資源として紹介しやすい
- ・ セルフケア教材が豊富にある
- ・ 管理職の学びの材料になる
- ・ 職場改善のヒントにつながる
- ・ その他

ご清聴を感謝いたします。

横浜労災病院Dr.山本のメール相談（無料）はこちら
mental-tel@yokohamah.johas.go.jp